

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Е. Лузік

« __ » _____ 20__ р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Корекція негативних емоційних станів у осіб юнацького віку
засобами арт-терапії»**

Виконавець: студентка групи 426 Кравченко Альона Анатоліївна

Керівник: старший викладач Дацун Олена Вікторівна

Нормоконтролер: _____ Бородінова Л. Ю.
(підпис)

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Е. Лузік
« » _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Кравченко Альони Анатоліївни

1. Тема дипломної роботи «Корекція негативних емоційних станів у осіб юнацького віку засобами арт-терапії» затверджена наказом ректора від 26.03.2021р. №483/ст.
2. Термін виконання роботи: з 22.02.2021р. до 01.06.2021р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 60 сторінок, з них обсяг основного тексту 47 сторінок, список використаних джерел нараховує 45 позицій.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження особливостей негативних емоційних станів та їх корекції засобами арт-терапії; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження негативних емоційних станів у осіб юнацького віку; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 5 таблиць.

6. Календарний план-графік

№ з/п	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання теми, мети, завдання дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.04.2021	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.05.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи	18.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	31.05.2021	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	02.06.2021	
10.	Захист роботи	17.06.2021	

7. Дата видачі завдання: 22 лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Дацун О. В
(підпис керівника)

Завдання прийняла до виконання _____ Кравченко А. А
(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Корекція негативних емоційних станів у осіб юнацького віку засобами арт-терапії»: 60 сторінок, 45 використаних джерел та літератури, 1 додаток.

Об'єкт дослідження – негативні емоційні стани осіб юнацького віку.

Предмет – арт-терапія, як засіб корекції негативних емоційних станів у осіб юнацького віку.

Мета дослідження полягає у дослідженні можливості арт-терапевтичних засобів у корекції негативних емоційних станів у осіб юнацького віку.

У дипломній роботі розкрито механізми виникнення емоцій, емоційних станів та настроїв, та зокрема: особливості перебігу цих процесів у юнацькому віці та основні характеристики негативних емоційних проявів. З'ясовано, що одним з найефективнішим засобів у психологічній корекції негативних емоційних станів є арт-терапія, та складено програму корекції негативних емоційних станів у осіб юнацького віку засобами арт-терапії.

Практичне значення роботи полягає у публікації основних результатів дослідження в тезах доповіді на конференції «Політ», розробці корекційної програми корекції негативних станів у осіб юнацького віку методами арт-терапії, у розробці науково обґрунтованих методів вдосконалення практичної діяльності психолога.

ЕМОЦІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, АРТ-ТЕРАПІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, ДЕПРЕСІЯ, САМОТНІСТЬ, ГРУПОВА КОРЕКЦІЯ, КОРЕКЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ЇХ КОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	6
1.1. Психологічні особливості виникнення та прояву негативних емоційних станів у юнацькому віці	6
1.2. Використання методів та прийомів арт-терапії у корекції емоційної сфери особистості	14
Висновки до першого розділу	15
РОЗДІЛ 2	17
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	17
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик	17
2.2. Програма корекції негативних емоційних станів у осіб юнацького віку засобами арт-терапії.....	24
2.3. Практичні рекомендації щодо врегулювання негативних емоційних проявів у осіб юнацького віку	38
Висновки до другого розділу	40
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	44
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. Протягом останніх десятиліть постійно збільшується кількість людей, які мають розлади настрою – депресивний, біполярний та інші. Настрій – це стійкий емоційний стан, він характеризує тонус, працездатність та відношення людини до свого життя. Негативними станами вважаються такі, що породжені відхиленнями від нормальної життєдіяльності, тобто – тривога, туга, сум, самотність, страх, розчарування, депресія, злість, ревності, образа тощо. Під час карантину, багато людей зазнали складних емоційних переживань – втрата роботи, зниження соціальної та фізичної активності, перехід на дистанційне навчання, неможливість подорожувати та займатися багатьма видами захоплень, дистанціювання від близьких та знайомих тощо. Все це спричинює негативні емоційні реакції людей, які, якщо з ними не працювати, можуть призводити до різноманітних наслідків, у тому числі – афективних, тривожних та інших розладів, також – загострення патохарактерологічних змін особистості, перехід у патологію тощо.

Психологія емоційних станів у сьогоденні лишається недостатньо висвітленою, як в українській, так і в світовій літературі. Більшість вчених зосереджуються на певних конкретних станах або емоціях, це К. Л. Мілютіна, Н. Ю. Максимова, О. М. Леонтьєв, Є. В. Лісіна, К. Ізард, Б. І. Додонов, В. К. Вілюнас, В. М. Бехтерев, Є. П. Ільїн, О. І. Захаров, С. Л. Рубінштейн, Н. В. Карпенко, Є. В. Новікова, Л. Берковіц, М. В. Осоріна, К. К. Платонов, О. Я. Чебикін, П. М. Якобсон, Т. Х. Шінгарова, О. М. Прихожан та інші. Корекцію емоційних станів юнацького віку досліджували І. С. Кон, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, О. Г. Лідерс, Н. Ю. Максимова, К. Л. Мілютіна, Д. І. Фельдштейн, Б. Кузікова тощо. Сучасні дослідження потребують точнішого визначення поняття «емоційний стан», його зв'язків з категоріями «емоція» та «настрій», дослідження поширеності негативних емоційних станів у зв'язку з актуальними зараз подіями, пошуку та розробки методів їх корекції.

Об'єкт дослідження: негативні емоційні стани осіб юнацького віку.

Предмет дослідження: арт-терапія, як засіб корекції негативних емоційних станів у осіб юнацького віку.

Мета дослідження: дослідити можливості арт-терапевтичних засобів у корекції негативних емоційних станів у осіб юнацького віку.

Завдання:

1. Визначити ступінь дослідженості проблеми корекції негативних емоційних станів у осіб юнацького віку засобами арт-терапії.
2. Визначити організаційні етапи проведення дослідження та підібрати методичний інструментарій визначення особливостей прояву негативних емоційних станів.
3. Провести діагностику негативних емоційних станів у осіб юнацького віку.
4. Розробити корекційну програму щодо врегулювання негативних емоційних станів у осіб юнацького віку.
5. Розробити практичні рекомендації для юнаків, щодо негативних емоційних станів.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз та систематизація, класифікація та конкретизація літератури, узагальнення та порівняння теоретичних та експериментальних даних, формування висновків.

Емпіричні: спостереження, експерименту, опитування, бесіди.

Для визначення характеристик настроїв та інших характеристик особистісного рівня психічних станів за допомогою суб'єктивних оцінок піддослідного та діагностики відносно стійких домінуючих станів використано методику «Визначення домінуючого стану» (Л. В. Куліков).

Діагностика рівню тривожності проводилася за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги» (Д. Тейлор, адаптація Т. А. Немчин).

Для визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності, використано методику «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон).

Діагностики депресивних настроїв проводилася за методикою «Шкала депресії» (Е. Бек).

Практичне значення роботи полягає у публікації основних результатів дослідження в тезах доповіді на конференції «Політ», розробці корекційної програми корекції негативних станів у осіб юнацького віку методами арт-терапії, у розробці науково обґрунтованих методів вдосконалення практичної діяльності психолога.

Структура дипломної роботи. Робота включає 60 сторінок друкованого тексту, 2 розділи, висновки до кожного з них та загальні висновки, додатки. Також таблиці, та 1 таблицю у додатках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ЇХ КОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Психологічні особливості виникнення та прояву негативних емоційних станів у юнацькому віці

Розглядаючи поділ психічних явищ на стани, процеси та властивості, емоції важко віднести до однієї з цих категорій. К. К. Платонов ставить їх між процесами та властивостями, зважаючи на їх тривалість та прояви. Але зважаючи на загальне їх визначення, як «тривалого стану, що відображає суб'єктивне ставлення до існуючих або можливих ситуацій та об'єктивного світу, і призводить до дії симпатичної нервової системи і підвищення життєдіяльності організму[2][4][5]», ми не можемо точно віднести емоції до жодної з цих категорій.

Варто відмежувати емоції від схожих понять. Так, почуття відрізняються прив'язуванням до певного об'єкту чи суб'єкту переживань, афекти – силою прояву, меншою тривалістю та відсутністю ототожнення з власним «Я», а настрої – інтенсивністю. Емоції ж є індикатором уявних, пережитих чи очікуваних подій чи ситуацій, та здатні до передачі між людьми в ході спілкування, сприйняття творів мистецтва тощо. Функції емоцій полягають у комунікації, маніпуляції, активізації, спонуканні, оцінці та відображенні, мотивації, сигналізуванні, пізнанні, оздоровленні та прогнозуванні.

Фізіологічно емоції адаптують організм до зміни середовища за допомогою внутрішньої перебудови (активація вегетативної нервової системи) та поведінкових проявів, що спільно являє собою реакцію організму на рівні базових форм поведінки. Також окремим явищем виділяють емоційний відгук, тобто швидку емоційну реакцію

на зміни середовища, що визначається емоційною збудливістю людини, або відгук на стани інших людей, тобто – синтонію.

Серед основних емоційних станів виділяють:

- Настрій – тривалий, мало інтенсивний; може бути спричинений фізіологічно (стан здоров'я, режим сну, втомленість), когнітивними процесами (позитивні та негативні образи), міжособистісними взаєминами (привітність, довіра, тактовність, толерантність або грубість, образа тощо), факторами довкілля (якість повітря, шум, рівень забрудненості, кольори);
- Пристрасть – глибоке, усвідомлене, тривале та виразне переживання, яке детермінує думки та поведінку, мотивує на боротьбу, долання перешкод, досягнення успіху. Буває формуючим (пристрасть до роботи) та руйнуючим (до азартних ігор);
- Афект – яскравий, різкий, інтенсивний та короткочасний (відчай, жах, лютість тощо).

Класифікації емоцій:

- Стенічні (надають енергії, підштовхують до дій) та астеничні (пасивна бездіяльність);
- Позитивні (коли обставини життя відповідають світогляду людини – впевненість, задоволення, довіра, симпатія, безпека, любов, повага тощо) та негативні (коли ці обставини відхиляються від бачення особистості – горе, тривога, страх, сум, нудьга, сором, відраза, гнів, розпач тощо);
- Нижчі (які пов'язані з безумовними рефlekсами та інстинктами) та вищі (моральні переживання та почуття – любов, сором тощо).

2012 року Х. Левгейм ввів кубічну модель емоцій, на вершинах якої знаходяться нейромедіатори дофамін, серотонін та норадреналін, які у різних поєднаннях утворюють вісім базових емоцій: сором, сум, страх, гнів, відраза, подив, радість, інтерес[44]. Поряд з новими підходами, є також класичне розуміння, як от класична

теорія фундаментальних емоцій, яка розвивалася ще з античних часів, та налічувала 6 основних емоцій (радість, здивування, сум, гнів, страх і огиду).

К. Ізард виділив 10 фундаментальних емоцій – це цікавість, радість, здивування, гнів, горе, відраза, зневага, страх, сором та провина, кожна з яких має унікальну мотивацію, нервову детермінацію, суб'єктивні переживання та характерні мімічні комплекси.

Серед властивостей емоцій виділяють динамічність, універсальність, суб'єктивність, домінантність, накопичення, перенос, вияв, заразливість, пластичність, зміцнення, адаптацію, іррадіацію та утримання у пам'яті. Т. Томашевський виділяє такі фази розвитку емоції: кумуляція, вибух, зменшення напруження та згасання [11].

Переживання емоцій супроводжується зовнішніми проявами – мімікою, жестами, позами, інтонацією, реакцією зіниць, що може бути свідомо або несвідомо. Поряд з цим, вони також проявляються у нашій поведінці та реакціях організму. Інтерес – мотивує, сприяє розвитку; радість – спонукає, говорить про наявність нової можливості; здивування – скеровує увагу, невілює попередні емоції; сором – детермінує відповідність вчинків людини соціальним нормам; страх – мобілізує, інформує про небезпеку, відмежовує нас від неї; гнів – знижує контроль над діями; страждання – викликають емоційний стрес.

Фізіологічно, емоції мають рефлекторне походження, та пов'язані з діяльністю майже всієї нервової системи, а зокрема – підкоркових нервових центрів – гіпоталамусу, ретикулярної формації та лімбічної системи. Кора великих півкуль, в свої чергу, регулює збудження підкоркових центрів, та відповідно до них реалізує чи гальмує діяльність та поведінку людини. Емоції детермінують життєвий тонус людини, позитивні – підвищують працездатність та самопочуття, негативні – погіршують діяльність та продуктивність, пригнічують психічну активність.

Найдавнішою емоційною реакцією є емоційний тон відчуттів, який відображає задоволення чи незадоволення у процесі відчуття. Він відноситься до безумовно-рефлекторного емоційного реагування, та забезпечує орієнтацію між бажаним та

небезпечним, інформує про задоволеність чи незадоволеність потреб, визначає подальшу поведінку для досягнення задоволення, або гальмує її для уникнення шкоди чи відрази. Занадто інтенсивне задоволення чи незадоволення називають екстазом чи стражданням. Якщо емоційний тон спричинений не тільки фізичним, а й естетичним задоволенням чи незадоволенням, його називають емоційним тоном вражень, або – знаком емоцій.

Емоції – *універсальні* – механізми виникнення емоцій не залежать від конкретних ситуацій, а отже одні і ті ж емоції можуть виникати від різних відчуттів; *динамічні* – механізм перебігу емоцій має фази наростання, напруження та розрядки; *домінантні* – сильніші емоції приглушають слабші; *здатні до накопичення* – з часом збільшують свої інтенсивність відповідно конкретного предмету; *адаптивні* – слабшають при повторенні тих самих вражень; *суб'єктивні* – залежать від конкретної людини; *пластичні* – їх модальність та відтінки можуть змінюватися; *заразливі* – можуть передаватися іншим людям.

Також емоції здатні до іррадіації та переносу - тобто до поширення з конкретного об'єкту на інші об'єкти, чи фактори, що їх спричинили, або пов'язані з ними об'єкти; до переключення – коли емоція стає об'єктом іншої емоції; можуть бути амбівалентними та утримуватися у пам'яті.

Настрій – як актуальний емоційний фон – має такі компоненти: релятивний (ставлення до оточуючої дійсності), емоційний (домінуюча емоція), когнітивний (інтерпретація та розуміння поточної ситуації та уявлень про себе, їх динаміка та прогноз), мотиваційний (регуляція діяльності) та фізичний (відображення самопочуття, тону, та фізіологічних відчуттів); може бути *стенічним* (підвищений, позитивний) та *астенічним* (занижений). Постійну піднесеність, певний емоційний стереотип з некритичністю своїх можливостей, називають гіпертимністю, а безтурботність, байдужість, активність та несерйозність ставлення до свого життя – *ейфорією* (яка також досягається психоактивними речовинами).

Про виникнення емоційного переживання людини говорять за психомоторними показниками (міміка, пантоміміка, рухи, голос тощо), за зміною вегетативних показників (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, частота дихання тощо) та за самозвітом людини про пережитий стан. Однак однакові емоції у різних людей можуть викликати різні вегетативні зміни. Лазарус назвав цей феномен «Індивідуальним реактивним стереотипом», тобто схильністю людини певним чином реагувати на наявність емоційного напруження.

Дослідження Л. Я. Дорфмана показують, що різна біоелектрична активність мозку вказує на модальність переживань від радісних до сумних. Відповідно теорії емоцій Ч. Дарвіна (1872р.) описує еволюцію емоцій, їх схожість з тваринними, та припускає їх користь для виживання людини та їх рудиментарне значення, як інстинктивних реакцій за зміни оточення. Продовжуючи ідеї попереднього автора, В. Джеймс та Г. Ланге розробили Периферичну теорію, яка пов'язує емоції з деякими фізіологічними реакціями, говорячи про них, та описує ці фізіологічні прояви, як проміжки між різними душевними станами, які виникають раніше, ніж емоція, у такому порядку: Подразник – Фізіологічна зміна – Сигнал до мозку – Емоційне переживання.

Асоціативна теорія Вундта пов'язує емоційне реагування з уявленнями людини, та її відношенням до об'єкта. Фізіологічні прояви цих реакцій є лише наслідком вищих почуттів. У теорії В. Кенона та П. Барда, фізіологічні зрушення розглядаються, як вторинне пристосування (мобілізація можливостей організму, напруження ЦНС тощо), які проходять повільніше але паралельно з емоційними переживаннями, а отже – виявляються пізніше, але починаються майже одночасно.

3. Фройд та його послідовники зосередилися на негативних емоціях. Які виникають від конфліктних потягів. Згідно психоаналітичної теорії, сприйнятий образ зумовлює несвідоме вивільнення інстинктивної енергії, яка вивільняється у мимовільній активності (емоційна розрядка).

І. Уейнбаум та Р. Зайонц припускали фізичну реакцію на емоції (кровообіг, дихання, температура) сформувавши Судинну теорію вираження емоцій. У біологічній теорії емоцій, П. К. Анохін розглядає емоції, як пристосування тварин у ході еволюції, де вони мають роль мобілізації для задоволення потреба.

Фрустраційна теорія обмежується негативними емоціями, які виникають в наслідок невдачі. Теорія когнітивного дисонансу Л. Фістінгера говорить про розбіжність між очікуваннями та реальними результатами, які викликають когнітивний дисонанс, тобто – негативні емоції.

Когнітивні теорії емоцій розглядають когнітивні процеси, як основний механізм прояву емоцій. Когнітивно-фізіологічна теорія С. Шехтера говорить, що фізіологічні процеси зумовлюють виникнення емоцій, але не характер їх перебігу, який залежить також і від суб'єктивних уявлень людини. Тут, Пізнавальна теорія М. Арнольда та Р. Лазаруса говорить, що емоція виникає, як суб'єктивна оцінка, що детермінується інтуїцією суб'єкта. Тобто, для появи емоції потрібне когнітивне опосередкування, а кожен її компонент є відображенням цього опосередкування.

Згідно інформаційної теорії емоцій П. В. Симонова, емоції обумовлені потребою та дефіцитом прагматичної інформації, що необхідна для досягнення мети. Тобто емоція виникає лише за наявності потреби, яка детермінує поведінку, та супроводжується оцінкою ймовірності досягнення мети (задоволення потреби).

Суб'єктивне емоційне ставлення людини має такі аспекти: оцінка (порівняння зі зразками та еталонами, що визначає подальше ставлення до об'єкта), експресивний (переживання власного ставлення до оцінки), спонукальний (прагнення та інтереси, пов'язані із «вже оціненим» об'єктом). Його характеризують тривалість, глибина, сила, інтенсивність та полярність.

Б. І. Додонов поділяє емоції залежно від потреб: альтруїстичні виникають від бажання дарувати людям радість, комунікативні від потреби у спілкуванні, глоричні від потреби у самоствердженні, праксичні від досягнення своєї мети та результатів праці, пугнічні від потреби долати небезпеку і прагнення ризику та гострих відчуттів,

гностичні від потреби у когнітивній гармонії та прагнення подолати протиріччя власних думок, гедоністичні від потреби у духовному та тілесному комфорті, акизитивні від інтересу до придбання та колекціонування нового, відповідно – від їх задоволення емоції набуваються позитивної модальності, а їх незадоволення – негативної.

Окрім звичного поділу на позитивні та негативні, К. Ізард також поділяє емоції на такі, що мають позитивний або негативний ефект, залежно від їх впливу на конструктивну поведінку, внутрішньо-особистісні процеси та взаємодію особистості з соціумом. Роль емоцій може бути позитивною або негативною, але їх функція завжди є позитивною, адже, тим чи іншим способом, вони приносять людині користь, адже вони відображають ситуацію, у якій перебуває людина. На думку Макарова та Б. І. Додонова, «позитивна» емоція – сигнал благополуччя, а «негативна» – тривоги або необхідності адаптації.

Емоції обумовлюють поведінку, а отже – життєдіяльність людини: відображають об'єктивні явища, виражають суб'єктивне до них ставлення, оцінюють ступінь відповідності ідеалу; супроводжують мотиваційні процеси, визначають значущість об'єкта, орієнтують людину в ситуації; сигналізують про наявність потреби, позначають значущі цілі; надають забарвлення незнайомим об'єктам, прогнозують оцінку майбутніх подій, захищають людини від реальної чи уявної небезпеки, спонукають до дій; обумовлюють оцінку досягнених результатів, підсилюють спонукання, визначають цінності та потреби; визначають задоволення життям (емоційна насиченість).

Б. І. Додонов вважає, що людина відчуває потребу не лише у позитивних, а й у негативних емоціях. За рахунок фізіологічного компонента, емоції підсилюють чи послаблюють діяльність людини, але беручи до уваги деструктивну роль емоцій, варто зазначити, що вони можуть призводити до дезорганізації поведінки та діяльності людини. За П. Жані, емоції можуть спричиняють порушення пам'яті і навичок, регресу.

Негативні наслідки пов'язані не з модальністю, а з силою емоцій («Закон сили» І. П. Павлова: при дуже сильних подразниках, зрушення переходить у гальмування; закон Еркса-Додсона: слабкі та середні емоційні переживання сприяють ефективності діяльності, а сильні чи надсильні її знижують). Але деякі емоції (наприклад – страх) можуть зумовити пасивну реакцію, незалежно від їх сили, що говорить про важливість їх модальності.

П. Жані та Т. Рібо писали, що емоції – це «вторинні дії», які регулюють «первинні дії» (діяльність людини), зумовлюючи тим самим творчість та пізнавальну активність. Емоції та переживання художника важливі у процесі образотворчого акту та навчанні. Проте певні стани провокують несприятливу емоційну напруженість – тривога, страх, агресивність, фрустрація, афекти тощо. Вони можуть спричиняти розвиток психічних розладів.

Дослідження В. М'ясищева показують вплив негативних емоційних станів на формування негативних рис характеру та неврозів [32], та виявляють переважно у екстримальних ситуаціях. Негативні емоції супроводжуються інтенсивним нервово-психічним збудженням, яке підсилює реакцію (агресія – розлюченість; незадоволеність, приниження, горе, сум – депресивні стани тощо).

Такі емоційні стани, як стрес, напруга, стомлення, депресія, тривога, фрустрація та афекти частіше всього відносять до «негативних», адже вони негативно впливають, або руйнують, діяльність людини, її психіку та поведінку. У юнаків, порівняно з попереднім підлітковим періодом, емоції стають більш складними, гнучкими, різноманітними та насиченими, зростає їх керованість та контрольованість, зменшуються афективні прояви, настрої стають порівняно стабільніші.

Складні переживання та почуття зумовлюються естетичними, інтелектуальними, моральними та соціальними потребами. Через задоволення, особливо важливої у цей період, потреби у спілкуванні, розвиваються емпатія, чуйність, розуміння емоцій тощо. Через прагнення до відповідності нормам оточення, зростає рівень

самоконтролю, який є переважно ситуативним. Емоційні реакції залежать від зовнішніх впливів та від вольових і моральних якостей, які ще формуються.

В. С. Мерлін писав, що ще з початку ранньої юності, формуються та проявляються темпераментальні особливості, які зумовлюють контроль емоційних реакцій індивіда. На фоні акцентуацій, вроджених особливостей нервової системи та за несприятливих психосоціальних умов, можливий розвиток психопатій (О. Є. Личко), які зумовлюють певні патологічні види емоційних реакцій.

За дослідженнями Леонгарда, найпоширенішими для цього вікового період є застрягання, демонстративність, екзальтованість та тривожність. Загалом, І. С. Кон характеризує юність як період високої емоційної чутливості та вразливості, що сприяє формуванню механізмів психологічного захисту.

1.2. Використання методів та прийомів арт-терапії у корекції емоційної сфери особистості

Арт-терапія загалом є психотерапевтичною та психокорекційною допомогою клієнту з застосуванням творчості та мистецтва. А. О. Прохоров вважає, що її методи націлені на створення можливостей реалізувати незавершені компоненти пережитого досвіду, які знаходяться у підсвідомому [31].

Різноманітні емоційні стани зумовлюють творчу діяльність, креативність та обумовлюють загальну активність людини. У свою чергу, якщо цієї енергії забагато, індивід може виразити її за допомогою творчої активності, застосовуючи механізм переносу. Людина може перенести неприємні переживання у мистецтво, до того часу, коли буде готова пережити та інтегрувати їх у свій досвід. Такі образи називають невтіленими, вони не містять переживання, але говорять про них. Втілені образи містять емоції, почуття та переживання автора.

Поміж інших цілей, арт-терапія покликана на допомогу у вираженні сильних переживань та афектів, розвиток вміння їх контролювати. Робота будується навколо

спеціально підібраної теми, може включати символічне руйнування, перетворення чи створення образів, з використанням різних матеріалів – фарба, глина, папір, природні матеріали, коробки, каміння, гіпс, пісок, художні матеріали, книги, предмети, текстиль тощо.

При першому знайомстві з арт-терапією, у деяких клієнтів можуть спрацювати механізми заперечення чи захисні реакції, виникають труднощі з початком роботи, підвищується тривожність. Тоді на початку роботи застосовуються прості у техніці виконання прийоми (наприклад – каракулі у ізотерапії), або іронічні, сатиричні та гумористичні зображення тощо. Так знімається зайві напруга та тривога, клієнт віддаляється від негативних переживань, дивиться на них з боку, наближується до емоційного комфорту.

Через арт-терапевтичну взаємодію, клієнт усвідомлює свої емоції, відпрацьовує переживання та емоційні травми, дивиться на свої почуття з інших ракурсів, віддаляється, позбувається негативних або зайвих, звертає увагу на позитивні. Так людина може усвідомити свої внутрішні конфлікти та зрозуміти сенс візуальних образів.

Зображувальне мистецтво є природнім способом вираження почуттів та відчуттів, так, як воно використовує різноманітні сенсорні стимули, активізуючи емоційно значущі спогади, які часто неможливо виразити вербально, торкаючись імпліцитної пам'яті (відчуття, «пам'ять тіла»). Так клієнт усвідомлює чому саме спогади та переживання порушують його внутрішню гармонію, а отже поєднує думки та почуття.

Для роботи з негативними емоційними станами використовується переважна більшість арт-терапевтичних технік, методів та прийомів. Основними з яких є:

- ізотерапія (використання прийомів графіки, живопису);
- гримтерапія (вплив на підсвідоме через трансформацію зовнішності);
- тілесна терапія (фізичні вправи, орієнтовані на зв'язок соматичного та психічного);

- ритмтерапія та музикотерапія (з використанням музичних творів);
- піскова терапія (використання пісочниці для створення та трансформації образів);
- лялькотерапія (використання ляльки, як проміжного об'єкту взаємодії з клієнтом) та багато інших.

Висновки до першого розділу

Аналіз існуючих теоретичних концепцій на тему корекції негативних емоційних станів дозволяє зробити наступні висновки:

1. Емоційна складова життя людини є важливою та складною, у науковців до неї ще немає єдиного остаточного підходу. У багатьох джерелах існують тенденції до підміни понять емоції, настрої, афекти та емоційні стани, які пов'язані між собою, можуть зумовлювати одне одного, мають схожі механізми виникнення, але є різними за своєю суттю.

2. Перебіг емоцій та виникнення емоційних станів мають в основі складні фізіологічні механізми, які виникають у відповідь на різноманітні чинники та об'єкти, що має безліч концептуальних та теоретичних підходів та досліджувалося різними науковими школами.

3. Емоційні стани відображають взаємозв'язок потреб, мотивів та оточуючої дійсності, можуть бути пов'язані з внутрішніми конфліктами, залежать від ступеню задоволення потреб та цілей, мають динамічний взаємозв'язок з когнітивними процесам. Їх усвідомлення допомагає встановити контроль над своєю поведінкою.

4. У юнацькому віці емоції є гнучкими, насиченими, стабільнішими, виразними, темпераментально та ситуативно обумовленими, з'являється можливість їх контролю.

5. Арт-терапія є універсальним методом роботи з емоційними станами. Вона допомагає виразити, зрозуміти та опанувати емоцію. Людина вчиться розуміти та контролювати свій стан, що покращить її самоконтроль та керованість емоцій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Здійснений теоретичний аналіз наукової літератури щодо негативних емоційних станів, дозволяє виокремити самотність, тривожність та депресію, як одні з таких, що потребують психологічної корекції. Фактори їх виникнення можуть бути різноманітними, та залежать від конкретної особистості, але засоби їх корекції можуть бути універсальними, як наприклад – арт-терапія, яка впливає на емоції, настрої та стани людини, покращує самопочуття та дозволяє пропрацювати приглушені образи та стани.

У юнаків ці процеси вже в міру розвинуті, але вони ще не повною мірою вміють контролювати свої емоції, тож доцільно проводити корекційні та тренінгові програми у даному напрямку, для розширення розуміння юнаками себе, своїх станів та емоцій, здатності контролювати свою поведінку, правильно виражати почуття.

Саме тому, дослідження негативних емоційних станів у осіб юнацького віку та розробка програм їх корекції має вагоме місце серед досліджень в сучасній психологічній науці.

З метою дослідження негативних емоційних станів у осіб юнацького віку, було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали студенти вищих навчальних закладів міста Київ та міста Дніпро. У зв'язку з карантинними обмеженнями, дослідження та взаємодія з піддослідними відбувалися онлайн, на платформах GoogleForms, GoogleMeet, GoogleMail, Telegram, Instagram, Viber та Facebook. Вибірку становили 50 респондентів 17-24 років.

Проведення експериментального дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Визначити організаційні етапи проведення дослідження та підібрати методичний інструментарій визначення особливостей прояву негативних емоційних станів.

2. Дослідити рівні прояву наступних емоційних станів: тривожність, депресія, самотність; та актуальні домінуючі емоційні стани, дослідити наявність між ними кореляційних зв'язків.

3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів та відповідно до цього розробити корекційну програму та практичні рекомендації щодо даної проблематики.

Для визначення характеристик настроїв та особистісних характеристик особистісного рівня психічних станів та діагностики відносно стійких домінуючих станів застосовано методику «Визначення домінуючих та актуальних психічних станів» (Л. В. Куліков).

Обраний варіант даної методики включає 42 питання, що поділено на 8 шкал, які відповідають різним характеристикам емоційних станів. Згідно інструкції, піддослідному потрібно відповідати «так» або «ні» на кожне питання, далі згідно ключа підсумовуються бали за кожною шкалою та встановлюється рівень «низький», «середній» чи «високий».

Для діагностики рівня тривожності взято методику «Особистісна шкала проявів тривоги» (Д. Тейлор, адаптація Т. А, Немчин). Методика включає в себе 50 питань, на які потрібно відповісти «так» або «ні». Кожна відповідь, згідно з ключем, має свої бали, які, у підсумку, визначають «низький», «середній», «вище середнього», «високий» та «дуже високий» рівні тривожності.

Для визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності, використано методику «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон). Піддослідному пропонується 20 запитань, на які потрібно відповісти «часто» (3 бали),

«рідко» (2 бали), «іноді» (1 бал) або «ніколи» (0 балів). Відповідно, підраховується кількість набраних балів, та встановлюється рівень самотності – «низький», «середній» або «високий».

Для діагностики депресивних настроїв піддослідних взято методику «Шкала депресії» (Е. Бек). Методика містить 21 запитання з варіантами відповіді, за які даються від 0 до 4 балів, підсумовуючи які встановлюється «низький», «середній», «високий» рівень депресії, або її відсутність.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження негативних емоційних станів у осіб юнацького віку

Аналіз даних, отриманих після проведення дослідження показує, що серед респондентів більша половина в міру активні, бадьорі, розкуті та задоволені життям, інша ж половина має завищений або занижений рівень даних параметрів. Також встановлено, що переважна більшість піддослідних переживає тривожність та відчуття самотності, і більше третини – депресивні стани з переважаючим когнітивним компонентом. Сирі бали за діагностичними методиками подано у Додатку А.

Таблиця 2.2.1

Відсоткове співвідношення респондентів за рівнями прояву характеристик актуальних станів

Назва шкали	Кількість респондентів					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Активність	19	38%	29	58%	2	4%
Тонус	11	22%	30	60%	9	18%
Спокій	11	22%	29	58%	10	20%
Тон	11	22%	31	62%	8	16%
Задоволеність	9	18%	28	56%	13	26%
Позитивний образ себе	16	32%	27	54%	7	14%

Кількісні показники таблиці 2.2.1 за методикою «Визначення домінуючих та актуальних психічних станів» (Л. В. Куліков) дають можливість констатувати той факт, що більше третини учасників дослідження мають пасивне відношення до життя, негативний образ себе, четверта частина піддослідних мають занижені настрій та тонус, вони скуті та незадоволені життям в цілому.

Результати дослідження показують що за кожною шкалою цієї методики, більше половини респондентів мають середній бал, а отже – середній рівень кожної з зазначених характеристик, що відповідають назвам шкал, а отже – перебувають в межах відносної норми. Далі наведено більш детальну характеристику завищених або занижених результатів всіх показників.

Бали за шкалою «Активність» цієї методики говорять про те, що лише 4% респондентів мають виражене оптимістичне відношення до життя, готові до долаття труднощів та вірять у себе, тоді, як 38% відносяться до життя пасивно, песимістично, не вірять у власний успіх.

По шкалі «Тонус» 18% респондентів набрали високий бал, що говорить про їх високу активність, стійкість емоцій, внутрішню зібраність та запас енергії, готовність до тривалої праці, але інші 22% мають низький бал, що говорить про втомленість, незібраність, інертність, зменшення внутрішнього ресурсу, невміння розподіляти сили, підвищену стомлюваність та схильність до астеничних емоційних реакцій на труднощі, які виникають у їх житті.

За показниками шкали «спокій», 20% мають високий бал, а отже – вони впевнені у собі, своїх силах та можливостях, а інші 22% респондентів – навпаки – схильні хвилюватися через різноманітні ситуації, бачать загрозу, очікують негативного завершення справ, передчують загрози та невдачі тощо.

Згідно балів за шкалою «Тон», 16% учасників дослідження мають позитивний емоційний тон, їх емоційні процеси протікають спокійно, вони емоційно стійкі та можуть зберігати ефективність поведінки, діяльності та саморегуляції. Також 22%

піддослідних мають занижену емоційну стійкість та негативний емоційний фон, їх настрій мінливий, вони дратівливі.

Шкала «Задоволеність» відображає задоволеність життям в цілому, і 18% піддослідних ним задоволені: беруть на себе відповідальність, здатні робити власний вибір, долати труднощі та самореалізовуватися, але 26% – навпаки: вони незадоволені життям, його основними подіями, вважають себе не успішними, сумніваються, ухиляються від життєвого вибору та не приймають на себе відповідальність за те, що відбувається, що призводить до емоційного дискомфорту та відчуття спустошеності.

Контрольна шкала «Позитивний образ себе» демонструє, що 14% піддослідних набрали високий бал, а отже мають недостатню самокритичність, адекватність та щирість, що може вказувати на недостатнє розуміння себе. Також, 32% мають низький бал, що відображає їх надмірну критичність та негативне відношення до себе. Інші ж 54% респондентів демонструють прийняття себе, середній рівень самокритичності та адекватну оцінку своїх психологічних особливостей.

Кількісні показники Таблиці 2.2.2 за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги» (Д. Тейлор, адаптація Т. А, Немчина) вказують на те, що майже всі учасники дослідження певною мірою переживають тривожні стани, а майже в половини – завищений рівень тривожності.

Таблиця 2.2.2

Відсоткове співвідношення респондентів за рівнями прояву тривожності

Рівень прояву тривожності	Кількість респондентів	
Низький рівень	1	2%
Середній рівень	29	58%
Високий рівень	20	40%

Серед учасників дослідження, лише 2% не відчувають тривожності, 58% мають середній її рівень, тобто вони схильні до хвилювань, сприйняття життєвих ситуацій, як загрозливих чи неприємних, думок про невдачі та фрустрацій. Решта 40% мають

підвищений рівень тривожності, що характеризується постійною нервово-психічною напругою, хвилюванням, порушеннями уваги, можливо – невротичними конфліктами чи психосоматичними захворюваннями.

Кількісні показники Таблиці 2.2.3 за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон) говорять про те, що переважна більшість учасників дослідження переживає суб'єктивне відчуття самотності.

Таблиця 2.2.3

Розподіл респондентів за рівнями суб'єктивного відчуття самотності

Рівень суб'єктивного відчуття самотності	Кількість респондентів	
Низький рівень	6	12%
Середній рівень	35	70%
Високий рівень	9	18%

За показниками даної методики бачимо, що 12% піддослідних мають низький рівень самотності, що говорить про оптимістичні уявлення про життя, вони ініціативні незалежні в соціальних контактах, вирізняються високим самоконтролем. Вони здатні самостійно приймати рішення й брати на себе відповідальність за їхню реалізацію. Їм властиве позитивне ставлення до власного «Я», до усамітнення. Вони є найбільш благополучними та характеризуються задоволеністю власною поведінкою, рівнем досягнень, особистісними якостями, впевненістю в собі, ставляться до самотності найчастіше як до позитивного переживання.

Інші 70% респондентів мають середній рівень суб'єктивного відчуття самотності, такі люди переживають самотність інколи, за певних життєвих ситуацій. Їм притаманне ставлення до самотності і як до позитивного, і як до негативного почуття. Вони демонструють проміжні характеристики високого та низького рівнів переживання почуття самотності.

Решта 18% мають високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, вони характеризуються недостатнім самоконтролем, невпевненістю в собі, залежністю від зовнішніх обставин та оцінок, схиляються до контролю з боку оточуючих з метою уникнення відповідальності за прийняття рішення. Їм властиво відчувати складнощі у налагодженні контактів, взаємин з іншими людьми. Особам з високим рівнем переживання почуття самотності властива негативна оцінка усамітнення. Вони бояться залишатися на самоті.

Кількісні показники Таблиці 2.2.4 за методикою «Шкала депресії» (Е. Бек) говорять про те, що майже половина респондентів мають різного роду депресивні настрої, з переважанням проявів когнітивного компоненту.

Таблиця 2.2.4

Розподіл респондентів за рівнями прояву депресивних настроїв

Кількість респондентів	Рівень прояву депресивних настроїв							
	Відсутні		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
з переважанням когнітивних проявів	19	38%	8	16%	7	14%	5	10%
З переважанням соматичних проявів	6	12%	-	-	-	-	-	-
З однаковою кількістю когнітивних та соматичних проявів	4	8%	1	2%	-	-	-	-
Загалом	29	58%	9	18%	7	14%	5	10%

Серед респондентів, 16% мають низький рівень депресії, тобто вони менш активні, втрачають інтереси, мають пригнічений тужливий настрій, 14% виявили середній рівень депресії (субдепресію), що супроводжується постійним смутком, пригніченістю, заниженим настроєм, песимізмом, зниженням працездатності. Також у 10% встановлено високий рівень, що окрім пониженого емоційного фону, пригніченості та песимізму, супроводжується почуттям провини, самозвинуваченнями,

слабкістю, сонливістю, збудженням чи загальмованістю, проблемами зі сном, апетитом та вагою.

З метою якісної інтерпретації результатів, нами зроблено статистичну обробку даних. Для цього ми використали критерій узгодженості Пірсона.

Так, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено зв'язки між наступними показниками:

- Між показниками емоційного тону та рівнем тривожності $r = -0,534$ ($p = 0.000067$);
- Між показниками емоційного тону та рівнем суб'єктивного відчуття самотності $r = -0,434$ ($p = 0.001640$);
- Між показниками емоційного тону та рівнем прояву депресивних настроїв $r = -0,381$ ($p = 0.006326$);
- Між рівнем депресії та рівнем тривожності $r = 0,549$ ($p = 0.000006$);
- Між рівнем депресії та рівнем самотності $r = 0,690$ ($p = 0.000000$);
- Між рівнем тривожності та рівнем самотності $r = 0,467$ ($p = 0.000631$);

Аналізуючи результати кореляційного аналізу, бачимо, що за високих показників депресії, самотності та тривожності, емоційний тон – негативний. І навпаки, якщо рівні цих станів низькі, то емоційний тон буде позитивним.

Також встановлено прямі кореляційні зв'язки між показниками рівнів депресії, тривожності та суб'єктивного відчуття самотності з високим рівнем значущості. Це вказує на тісний взаємозв'язок між даними емоційними станами, що дає нам можливість розробити спільну програму їх корекції.

2.3. Програма корекції негативних емоційних станів у осіб юнацького віку засобами арт-терапії

Мета корекційної програми: врегулювання негативних емоційних станів, навчання навичкам їх вираження, розуміння їх причин.

Відповідно, виділимо такі **завдання**:

1. Зниження тривожності.
2. Зняття емоційної напруги
3. Актуалізація та вираження емоційних переживань.
4. Пошук, розкриття та актуалізація внутрішніх ресурсів.
5. Розвиток базової довіри до світу.
6. Підвищення самооцінки та впевненості у собі.
7. Розвиток емоційного інтелекту.
8. Корекція способів реагування на зовнішні впливи.
9. Трансформація негативних станів у позитивні.
10. Усвідомлення прихованих якостей.
11. Створення безпечного простору для особистісного розвитку.
12. Надання взаємної емоційної підтримки.

Перелік методів та форм роботи: групова арт-терапія, ізотерапія, гримтерапія, тілесна терапія, ритмтерапія, музикотерапія, піскова терапія та лялькотерапія.

Обладнання: папір, фарби, пастель, олівці, гумка, пензлі, ємкість для води великого розміру та для пензлів, нитки, палички, ножиці, каркаси для намотування, технічні засоби відтворення музики, театральний грим, ватні палички, сухі та вологі серветки, камера (телефон), стіна, просторе приміщення.

Організація занять: програма включає 10 занять тривалістю 60-90хв. 2 рази на тиждень.

Форма роботи: групова.

Кількість учасників: 12 осіб.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1	Привітання. Вступне слово Вправа: Виявлення актуального стану клієнта Вправа: Робота з жмаканим папером Рефлексія. Прощання	Пісочниця з піском, дрібні фігурки (до 8см), що відображають різні сфери життя, папір формату А3, ємкість для води, фарби, кісточки.	3-5хв. 20-40хв. 40хв. 5-10хв.
2	Привітання. Вступне слово Вправа: Автопортрету у повний зріст Рефлексія. Прощання	Щільний папір до 2м у довжину; фарби, воскова крейда, пастель, або гуаш (на вибір клієнта), кісточки, ємність для води, скотч.	3-5хв. 60-80хв. 5-10хв.
3	Привітання. Вступне слово Вправа: Малювання гриму Рефлексія. Прощання	Театральний грим, рідина для зняття макіяжу, ватні палички, вологі та сухі серветки, засоби музичного супроводу	3-5хв. 40-60хв. 5-10хв.
4	Привітання. Вступне слово Вправа: Малюнок аквареллю на воді «Бути у процесі» Вправа: Малюнок по колу Рефлексія. Прощання	Якісна акварель без білого кольору, вода у глибокій ємкості білого або прозорого кольору, білий папір під низ, кольорові олівці, аркуші білого паперу формату А4	3-5хв. 30-35хв. 40-45хв. 5-10хв.
5	Привітання. Вступне слово Вправа: Тримай ритм Вправа: Статуя Рефлексія. Прощання	Музичні твори, етнічна музика, технічні засоби для її відтворення.	3-5хв. 15-20 хв. 40-45хв. 5-10хв.
6	Привітання. Вступне слово Вправа: «Прощання з ..» Рефлексія. Прощання	Білий аркуш паперу формату А4, олівець, фарби, ємкість для води, пензлі.	3-5хв. 40-50хв. 5-10хв.
7	Привітання. Вступне слово Вправа: Плетіння мандали Рефлексія. Прощання	3-4 однакові палички, різнокольорові нитки, ножиці.	3-5хв. 40-45хв. 5-10хв.
8	Привітання. Вступне слово Музична декламація Вправа: Живі скульптури Вправа «Заземлення» Рефлексія. Прощання	Технічні засоби для відтворення музики	3-5хв. 10хв. 40-45хв. 15хв. 5-10хв.
9	Привітання. Вступне слово Вправа: Лялька-мотанка Рефлексія. Прощання	Нитки різної товщини, кольорові стрічки, каркас для намотування ниток (дощечка, книга тощо).	3-5хв. 40-80хв. 5-10хв.
10	Привітання. Вступне слово Вправа: Техніка парного гримування Вправа: Мій світ щастя Рефлексія. Прощання	Грим, засоби для зняття гриму (макіяжу), вушні палички, сухі та вологі серветки, дзеркало, технічні засоби для відтворення музики, манка або пісок, маленькі іграшки, технічні засоби для відтворення музики.	3-5хв. 60-90хв. 15-20хв. 5-10хв.

ЗАНЯТТЯ №1

Вправа: «Виявлення актуального стану клієнта» (Е. Тараріна)

Мета: виявлення актуального емоційного стану, встановлення психологічного контакт з психологом, виявлення особистісних проблем, розвиток креативності та дрібної моторики, виявлення причин емоційних станів, розуміння самопочуття.

Матеріали та обладнання: пісочниця з піском, дрібні фігурки (до 8см), що відображають різні сфери життя.

Тривалість: 20-40хв.

Хід вправи: Клієнтам пропонується обрати іграшки, які їм найбільше імпонують, та розмістити їх біля пісочниці. Інструкція: «Створіть острів та його ландшафт, заселіть його істотами. Розміщуйте їх там, де їм буде затишно та комфортно». Далі учасникам задають питання: «Що ви створили?», «Як ці герої взаємодіють між собою?», «З ким ви асоціюєте себе?», «Як відчуває себе цей персонаж? Як ставляться до нього інші?», «Як вони взаємодіють між собою? У них є ієрархія?», «Хто з героїв може вам допомогти?», «Як ця ситуація пов'язана з вашим життям?», «Які висновки ви можете зробити?».

Вправа: «Робота з жмаканим папером» (модифікація Е. Тараріної)

Мета: актуалізація та вираження переживань, пов'язаних з самовідчуттям клієнта в даний момент, їх усвідомлення та інтеграція у досвід, виявлення та усвідомлення потреб, цілей та установок, дослідження внутрішньо особистісних конфліктів, саморозкриття та зближення учасників, виявлення спільного та відмінного у їх досвіді, релаксація.

Матеріали та обладнання: папір формату А3, ємкість для води, фарби, кісточки.

Тривалість: 40хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується взяти лист жмаканого паперу, змочити його водою та розташувати перед собою. Інструкція: «Вам потрібно створити певний

образ, який існує у вашому житті або у вашій фантазії. Фіксуйте увагу на відчуттях та переживаннях, які виникають у вас під час роботи». Учасникам пропонується показувати роботи одне одному та коментувати їх.

Після завершення роботи, клієнтам пропонується відповісти на питання: «Які емоції чи переживання викликає у вас ця робота?», «Що ви відчували у процесі роботи з цим образом?», «Чи є для вас різниця у роботі на жмаканому та звичайному папері?», «Якщо порівнювати це з життям, то на що схоже малювання на жмаканому папері?», «Який досвід людина отримує від цього процесу?».

ЗАНЯТТЯ №2

Вправа: «Автопортрету у повний зріст» (А. І. Копитін)

Мета: оцінка суб'єктивного відношення до себе, сприйняття своїх потреб, прийняття себе, виявлення внутрішніх конфліктів, розуміння себе, корекція сприйняття своєї зовнішності, усвідомлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів, діагностика несвідомих компонентів особистості, вираження почуттів, пов'язаних з Я-образом, підвищення самооцінки, розвиток інтересу до себе, прийняття себе.

Матеріали та обладнання: щільний папір до 2м у довжину; фарби, воскова крейда, пастель, або гуаш (на вибір клієнта), кісточки, ємність для води, скотч.

Тривалість: 60-80хв.

Хід вправи: Клієнтам потрібно намалювати автопортрет реального розміру у реальному часі та з реальним зовнішнім виглядом. Інструкція: «Обведіть свій силует у повний зріст, допоможіть одне одному. Повісьте його на стіну так, щоб він був з вами на одному рівні та починайте малювати»; «У процесі малювання звертайте увагу на свої відчуття та переживання, які частини тіла вам малювати легше або складніше». Час виконання завдання 40-60хв.

Завдання: «Діалог з автопортретом». Клієнту пропонується, дивлячись у очі своєму «відображенню», звернутися з посланням та побажанням до самого себе. Важливо звертатися до портрета «на ти» та говорити в голос. Задача спостерігачів

(інші учасники групи) – емоційна підтримка. Час виконання завдання: 5хв для кожного учасника групи. Далі – фотографування з автопортретом.

Питання для обговорення: «Ви отримали задоволення від роботи?», «Які відчуття виникли у вас під час малювання?», «Як ваше відношення до автопортрету пов'язані з відчуттями до себе?», «Що було малювати легко, а що – складно?», «Я це пов'язано з вашими переконаннями відносно себе?».

ЗАНЯТТЯ №3

Вправа: «МАЛЮВАННЯ ГРИМУ»

Мета: організація внутрішнього діалогу, зробити проблему наглядною та зрозумілою, усвідомити свої поведінку та помилки, пропрацювати їх, виразити переживання, які не можуть бути вербалізованими, демонстрація можливості змін

Матеріали та обладнання: театральний грим, рідина для зняття макіяжу, ватні палички, вологі та сухі серветки, засоби музичного супроводу

Тривалість: 40-60хв.

Хід вправи: Учасники обирають завдання для гриму: «Як я себе бачу», «Моя улюблена маска», «Маска страху», «Ресурсний грим», «Фантазійний грим», «Тінь», «Грим на задану тему» (гнів, кохання, рівновага, закритість тощо), «Моя тварина», або розділивши обличчя на 2 половини: «Якого я себе знаю і не знаю», «Якого себе я люблю і не люблю», «Якого себе я показую і не показую», «Битва». Протипоказання: межові стани особистості та алергія на грим.

Правила роботи: Грим потрібно наносити вушними паличками, спеціальним обладнанням, пензликами та пальцями. Перед нанесенням гриму потрібно нанести основу або крем (для зволоження шкіри). Для зняття гриму обов'язково користуйтеся серветками та засобами для зняття макіяжу.

ЗАНЯТТЯ №4

Вправа: «Малюнок аквареллю на воді «Бути у процесі»» (Наталія Мовчан)

Мета: звернути увагу на усвідомлення процесу без тривоги за результат та без очікування зовнішньої оцінки, навчитися насолоджуватися процесом, безпечно відійти від результату, врегулювання тривожності, невпевненості та вигорання, безумовне безоцінне прийняття та актуалізація внутрішнього ресурсу.

Матеріали та обладнання: якісна акварель без білого кольору, вода у глибокій ємкості білого або прозорого кольору, білий папір під низ.

Тривалість: 30-45 хв.

Хід вправи: Клієнтам пропонується звернути увагу на акварель, роздивитися кольори, обрати товщину кисточки та подивитися на ємкість з водою.

Інструкція: «Прислухайтеся до себе, відчуйте свій стан та емоції. Зручно розмістіться на стільці. Зверніть увагу на фарби, торкніться того кольору, який «кличе» вас. Повільно почніть ставити на воді крапки, спостерігайте за тим, що відбувається. Спостерігайте за собою, будьте у процесі», «Коли кисточка почне малювати на воді, дозвольте їй це, та спостерігайте за процесом, відслідковуйте зміни своїй емоцій та станів. За бажанням, змінюйте кольори», «Візьміть пензлик у іншу руку та малюйте далі. Спостерігайте за собою, будьте у процесі», «Можете взяти пензлі у обидві руки. Подумайте, що відбувається з результатом? Де знаходяться ваші малюнки на воді? Що з ними відбувається? Як вам у цьому процесі?». «Якщо вам дуже хочеться, можете почати малювати на самій ємкості, на папері».

Питання для супроводу: «Спостерігайте за собою. Як змінюється ваш стан? Як часто вам вдається бути зосередженими на процесі? Що заважає вам у звичайному стані знаходитися «тут та зараз»? Про що цей ваш стан? Як ця творчість відгукується у ваших звичних діях? Що означає ваш теперішній стан? Як відчуває себе ваше тіло? Чого вам хочеться?» тощо.

Вправа: «Малюнок по колу»

Мета: корекція способів реагування на зовнішні впливи, навчитися слухати внутрішнє «Я», розвиток емоційного інтелекту, навичок передавання свого емоційного стану, приймати будь-який досвід,

Матеріали та обладнання: аркуш білого паперу формату А4, кольорові олівці.

Тривалість: 40-45хв.

Хід вправи:учасникам пропонується сісти по колу та створити невеликий малюнок, що відображатиме їх настрій у даний момент. Після завершення, учасники передають свої роботи по колу, та домальовують щось на свій розсуд доки учасники отримають свої роботи. Питання для обговорення: «Які очікування у вас були, коли ваша робота «подорожувала»? «Що ви відчували, коли отримували чийсь роботу?», «Як ви сприйняли «удосконалену» іншими роботу?», «Чи можете ви побачити свій образ крізь доповнення інших?», «Чи достатньо він яскравий на фоні доданих елементів?», «Чи подобається вам те, що вийшло в кінці роботи?».

ЗАНЯТТЯ № 5

Вправа: «Тримай ритм»

Мета: підвищення внутрішньої активності, зниження тривожності та агресії, активізація особистісних ресурсів за допомогою ритмотерапії.

Матеріали та обладнання: музичні твори, етнічна музика, технічні засоби для її відтворення.

Тривалість: 15-20 хв.

Хід вправи: Загальні правила: «Якщо ви втратили ритм, знайдіть інший. Якщо вам набриднув ритм – змініть його, відслідковуючи свої відчуття. Якщо вам сподобався чийсь ритм – підхопіть його. Якщо хтось взяв ваш ритм – стукайте разом».

Частина 1: «Оберіть ритм, відтворіть його зв допомогою хлопання у долоні, стуку по столу тощо. Коли звикните до нього, відтворіть його іншим способом, або оберіть новий». Частина 2: «Оберіть ритм, простукайте його правою рукою, відслідкуйте свої відчуття. Його ж простукайте лівою рукою, знов відслідкуйте свої відчуття. Простукайте його двома руками, спробуйте змінити темп».

Питання для обговорення після кожного уривку музики (після кожної частини): «Як швидко ви знайшли свій ритм? Який спосіб відтворення ви обрали? Обираючи

новий ритм, ви повторювали чийсь, чи шукали щось нове? Скільки разів ви змінювали звук? Які відчуття у вас виникли при зміні рук? Які при роботі обома руками? Ви звертали увагу на інших учасників?».

Вправа: «Статуя»

Мета: релаксація, розвиток свободи, спонтанності, та володіння своїм тілом, навчитися взаємодії з партнером, сформувати базову довіру до світу, підвищити впевненість у собі.

Матеріали та обладнання: технічні засоби для відтворення музики.

Тривалість: 40-45хв.

Хід вправи: Учасники діляться на пари. «Майстер» ліпить з «глини» «статую», після чого долонею посилає «імпульс» до будь-якої частини тіла статуї. Задача статуї – відреагувати на імпульс зміною пози, міміки, жестом тощо. Реакція має бути вільною та розслабленою. Майстер посилає імпульс кожного разу у різні ділянки тіла. Після вправи потрібно повторити роботу з іншим партнером.

ЗАНЯТТЯ №6

Вправа: «Прощання з ..» (Е. Тараріна)

Мета: корекція реагування на негативні переживання, емоції та почуття, навчитися слухати внутрішнє «Я», відпрацювати подавлені думки та почуття, дати вихід негативним емоціям та почуттям, прожити та трансформувати негативний стан у позитивний, звільнити енергію болі для створення та розвитку.

Матеріали та обладнання: білий аркуш паперу формату А4, олівець, фарби, ємкість для води, пензлі.

Тривалість: 40-50хв.

Хід вправи: Кожному учаснику групи пропонується визначитися з емоцією, станом або почуттям, з яким би він хотів попрощатися; згадати це відчуття або стан.

Інструкція: «Покладіть аркуш перед собою, заплющте очі та намалюйте контур рукою, яку зазвичай менш використовуєте. Зіжмакайте цей аркуш та зануріть його у воду так, щоб він повністю намокнув. Тепер розверніть його і за допомогою фарб створіть новий образ».

Потім кожному учаснику пропонується взяти невеликі папірці та олівці. Потрібно уважно розглянути всі картини, на папірцях написати те, як вони «відгукуються» та залишити папірці поряд з відповідними картинами.

Після цього кожен може поглянути, що йому написали. Далі учасники розкладають коментарі за порядком від найбільш до найменш приємного та аналізують 3 останні.

Після цього клієнтам потрібно відповісти на запитання: «Як спочатку називалося відчуття, з яким ви працювали? Як ви назвете його зараз?», «Як відгукується у вас цей малюнок? Як він відноситься до вашого життя?», «Про що ц вашому житті розповідає цей малюнок?».

ЗАНЯТТЯ №7

Вправа: «Плетіння мандали»

Мета: гармонізація емоційного стану, формування довіри до себе, релаксація, усвідомлення прихованих якостей, створення безпечного простору для особистісного розвитку

Матеріали та обладнання: 3-4 однакові палички, різнокольорові нитки, ножиці.

Тривалість: 40-80хв.

Хід вправи: На початку роботи, психолог розповідає про значення мандал у традиціях народів: «Мандала – це сакральний символ, що використовується у медитаціях у буддизмі. Це геометричний символ складної структури, що символізує модель всесвіту, або – «карту космосу». Індійці одного з племен Латинської Америки плели мандали з ниток і використовували їх, як обереги, ловці снів».

Учасники викладають свої нитки у центр кола, кожен обирає індивідуальну тему для роботи. Під час плетіння говорити та думати потрібно про позитивні для людини теми.

Техніка роботи: 1. Беремо кілька паличок, обмотуємо їх кількома нитками в центрі. Потім розділяємо палички та переплітаємо їх по черзі, тримаючи однакову відстань між променями. 2. Обираємо спосіб плетіння (від якого залежить результат): вузли, квадратики, зірки тощо.

ЗАНЯТТЯ №8

Вправа: Музична декламація

Мета: оволодіння ритмом, зняття напруги, розкриття емоційних станів.

Тривалість: 10хв.

Хід вправи: учасникам пропонується почати з найпростішої імпровізації з використанням способу «тілесної гри» - плескання, клацання, легкі постукування тощо; та способу найпростішої музичної імпровізації на музичних інструментах (кастаньєти, шейкер, джембе, барабан)

Вправа: «Живі скульптури»

Мета: актуалізація та вираження переживань, отримання нового досвіду, розвиток тілесного самопізнання, вираження прихованих потреб, ролей та властивостей, зміцнення особистісних кордонів, розвиток творчих здібностей та здатності розуміти почуття інших людей, надання взаємної емоційної підтримки, саморозкриття учасників групи.

Матеріали та обладнання: відсутній.

Тривалість: 40-45хв.

Хід вправи: Учасники об'єднуються у кілька груп, кожна з яких створює живу скульптуру, що відображає певну ситуацію взаємодії, засновану на особистому досвіді учасників, використовуючи виразні пози та міміку. Спершу учасники домовляються

про ситуацію та персонажів взаємодії, розподіляють ролі, проводять репетицію. Потім групки по черзі демонструють скульптури без пояснень, робляться фото. Після цього проходить обговорення.

Глядачі висувають власні припущення з приводу того, які саме ситуації було продемонстровано, яких персонажів було зображено, що намагалися передати ті, хто їх зображали. Потім обговорюються фото: рухи, пози, відповідність ситуації зовнішнім виразам. Неприємні або конфліктні ситуації можна «трансформувати» у інші, більш приємні пози.

Вправа: Заземлення

Мета: «заземлення» переживань, опанування тривоги.

Тривалість: 15хв.

Хід вправи: Інструкція: «Розставте ноги на чверть метра, злегка поверніть стопи кінчиками пальців всередину і зігніться в попереку вперед. Зігніть коліна і торкніться пальцями підлоги. Перенесіть всю свою вагу на пальці ніг. Глибоко дихайте через рот. Повільно розпрямте ноги, але не до кінця. Глибоко дихаючи, утримуйте цю позу, поки ваші ноги не почнуть тремтіти. Відчуйте контакт з підлогою під ногами. Розпрямляйтеся дуже повільно, хребець за хребцем».

ЗАНЯТТЯ №9

Вправа: «Лялька-мотанка»

Мета: релаксація, гармонізація емоційного стану, формування довіри до себе, усвідомлення внутрішнього «Я», візуалізація «Я»-образу, прихованих особистісних якостей, створення безпечного простору для розвитку, пошук власних ресурсів.

Матеріали та обладнання: нитки різної товщини, кольорові стрічки, каркас для намотування ниток (дощечка, книга тощо).

Тривалість: 40-80хв.

Хід справи: Психолог розповідає про значення ляльки-мотанки у традиції нашого народу, їх значення, як оберегу у слов'ян. Учасники кладуть нитки, які вони принесли, у центр кола, обирають тему ляльки (те, що вона символізуватиме, наприклад: «Моя внутрішня»). Психолог пояснює, що у ляльки є 3 основні елементи: хребет (духовна сутність людини), руки (соціальні відносини, емоції), волосся (прагнення людини), за бажанням, можна додати ноги (те, що допомагає у розвитку та спонукає до дій). Для кожного елемента кожен учасник занотовує важливі для нього якості, які він хоче дати ляльці.

Далі учасники намотують нитки на каркас, залежно від того, якої товщини та довжини будуть руки, ноги, тіло. Роботу потрібно виконувати акуратно, можна допомагати одне одному на етапах зняття заготовки з каркасу. Перев'язавши відрізок тіла навпіл, формується голова; намотуванням нитки – шия. Руки прилаштовуються у розріз на «тілі», нагадуючи хрест, фіксуються перев'язуванням та намотуванням, формуючи грудну клітку. Волосся робиться так, як і тулуб, але з розрізанням одного з кінців, щільно збираються та прив'язуються до голови ляльки, формуючи високий хвіст. Довільно можна створити зачіску.

Після завершення основної частини роботи, вносяться кінцеві поправки (затягнути, вирівняти пропорції, розміри тощо), формуються зап'ястки (перев'язати та розрізати кінчики петлі руки), можна розрізати низ ляльки навпіл (сформувавши спідницю) або розділити на 2 частини та перев'язати (штани).

Можна прикрасити ляльку різними декоративними елементами, стрічками тощо. За бажанням, дати їй ім'я.

У підсумку, психолог розповідає, що ляльці потрібне вдома спеціальне місце, де їй буде зручно та затишно, яке можна прикрасити.

Питання для обговорення: «Які емоції ви переживали під час роботи? Які були очікування? Що було важко, а що – легко? Якою була ваша перша думка, чи почуття, коли ви побачили готову ляльку?» «Уважно погляньте на вашу ляльку: який посил йде від неї?».

ЗАНЯТТЯ №10

Вправа: «Техніка парного гримування» (модифікація Е. Тараріної)

Мета: актуалізація та вираження відношення до себе, розвиток розуміння себе та самоусвідомлення, отримання нового тілесного досвіду, зміцнення особистих кордонів, актуалізація прихованих потреб, ролей та властивостей, розвиток творчих здібностей та вміння розуміти інших і мову тіла, надання взаємної емоційної підтримки, розвиток довіри.

Матеріали та обладнання: грим, засоби для зняття гриму (макіяжу), вушні палички, сухі та вологі серветки, дзеркало, технічні засоби для відтворення музики.

Тривалість: 60-90хв

Хід вправи: Учасники об'єднуються у пари так, як їм буде комфортно взаємодіяти. Перед учасниками лежить грим та засоби для роботи з ним, учасники замовляють своїм партнерам образи, у яких хочуть себе побачити та дають партнеру можливість відобразити на своєму обличчі та елементи, які, на його думку, відображають певні особистісні риси. «Гримери» керуються своїми знаннями про партнера, своїми припущеннями про їх приховані якості.

«Замовники» постійно бачать своє відображення у дзеркалі, і у разі заперечення можуть скоригувати дії гримера.

Після завершення образу, робляться фото, та обговорення. Учасникам пропонується письмово занотувати основні якості та риси партнера, які вони помітили та відобразили під час малювання, після чого обговорити їх.

Вправа: «Мій світ щастя»

Мета: зняття емоційної напруги, підсилення довіри, релаксація, пошук внутрішнього ресурсу.

Матеріали та обладнання: манка або пісок, маленькі іграшки, технічні засоби для відтворення музики.

Тривалість:15-20хв.

Хід вправи:Учасники об'єднуються у пари, у яких їм буде комфортно працювати. Партнери поділяються на «Клієнта» та «Терапевта». Клієнту зав'язують очі, він мовчить та занурюється у свої відчуття. Терапевт стає позаду, бере його за руки, та його руками формує з піску та іграшок світ клієнта у стані спокою, щастя, гармонії тощо; тихим голосом розповідаючи йому, що саме він зараз створює в цьому світі, і навіщо це йому необхідно. Через 5-10хв. вони змінюють ролі.

Результати спільної роботи фотографуються. В кінці вправи створені роботи обговорюються: «На вашу думку, хто керував процесом, доки ви були у ролі клієнта? Які емоції у вас виникали під час роботи з піском? Що ви відчуваєте, дивлячись на результат? Чи все так, як вам хочеться? Чи хотіли б ви щось змінити? Зо відкрила для вас робота у парі? Як ви зараз почуваетесь?».

2.4. Практичні рекомендації щодо врегулювання негативних емоційних проявів у осіб юнацького віку

Для запобігання виникненню такого негативного емоційного стану, як тривога, варто уникати:

- суперечливих або завищених вимог до себе, та свого оточення;
- ворожості та надмірного контролю по відношенню до себе та інших;
- напружених відносин, догматичності, несприятливих соціально-побутових умов та тих, у яких відсутнє відчуття безпеки.

Потрібно звертати увагу на проблемні зони: страхи, протиріччя вимог та реальності тощо.

Також необхідною є емоційна та психологічна підтримка, навчання керуванню своїми емоціями та розвиток емоційного інтелекту. Варто навчитися звертати увагу на свої позитивні сторони, на переваги, а не недоліки свого життя, лишаючись, тем не менш, реалістом (якщо виникають якісь проблемні питання – потрібно їх вирішувати).

Біль детально можна звертати увагу та ті моменти, які підкреслюють індивідуальність особистості, прийняття себе та уникання ситуацій тривоги:

- не порівнювати себе з іншими, а брати до уваги особистісний розвиток;
- потрібно уникати порівняння досягнень та змагань;
- не варто квапити та підганяти себе, потрібно враховувати власний темп;
- поступово включатися у нові ситуації – знайомство, роз'яснення, звикання і так далі;
- відзначати власні успіхи, хвалити себе (щиро та справедливо);
- уникати жорсткої критики та надмірних зауважень;
- бути послідовним у своїх діях та правилах.

Варто навчитися аналізувати свої емоційні стани та ситуації, в яких посилюється тривожність, прослідковувати причини, та вчитися передбачати її виникнення, щоб запобігати зривам.

Не варто придушувати емоційну напругу, а навпаки – знаходити соціально-прийнятні способи вираження своїх емоцій та переживань. Наприклад – спорт чи творчість.

Також доцільно відпрацьовувати складні ситуації. Для цього може знадобитися допомога психолога. Одні з методів – уявне моделювання ситуацій з програванням можливих варіантів розвитку подій, рольове їх програвання, плейбек-театри тощо.

Для запобігання виникнення депресивних станів та відчуття самотності варто дотримуватися таких правил:

- уникати ізоляції, підтримувати стосунки з близькими людьми;
- регулярно займатися фізичними вправами, дотримуватися режиму сну та харчування;
- відмовитися від куріння, алкоголю, наркотиків та психотропних речовин;
- у разі виникнення суїцидальних думок, звернутися до терапевта.

Якщо пасивність, пригніченість, втрата інтересів та інші прояви депресивних настроїв зберігаються довше 2 тижнів, варто звернутися за індивідуальною консультацією до психіатра, психотерапевта або клінічного психолога.

Висновки до другого розділу

1. Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати той факт, що серед респондентів більша половина в міру активні, бадьорі, задоволені життям, інша ж половина має завищений або занижений рівень даних параметрів. Також встановлено, що переважна більшість піддослідних переживає тривожність та відчуття самотності, і більше третини – депресивні стани з переважаючим когнітивним компонентом, більше третини учасників дослідження мають пасивне відношення до життя, негативний образ себе, занижені настрій та тонус, вони скуті та незадоволені життям в цілому, схильні до хвилювань, невпевнені в собі, схиляються до уникнення відповідальності.

2. У результаті кореляційного аналізу, встановлено, що за високих показників депресії, самотності та тривожності, емоційний тон – негативний. І навпаки, якщо рівні цих станів низькі, то емоційний тон буде позитивним. Також встановлено прямі кореляційні зв'язки між показниками рівнів депресії, тривожності та суб'єктивного відчуття самотності з високим рівнем значущості. Це вказує на тісний взаємозв'язок між даними емоційними станами, що дає нам можливість розробити спільну програму їх корекції.

3. Аналізуючи теоретичні концепції нами з'ясовано, що ефективним засобом врегулювання негативних емоційних станів є арт-терапія. Саме тому, впровадження у процес психокорекції арт-терапевтичних засобів сприятиме врегулюванню негативних емоційних проявів.

4. Програма корекції негативних емоційних станів у осіб юнацького віку визначила основний зміст проведення психокорекційних занять засобами групової арт-

терапії, ізотерапії, гримтерапії, тілесної терапії, ритмтерапії, музикотерапії, піскової терапії та лялькотерапії.

5. Відповідно до проведеного дослідження, практичні рекомендації стосуються переважно таких негативних емоційних станів, як тривожність, депресивні настрої та відчуття самотності.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично обґрунтовано механізми виникнення емоцій, емоційних станів та настроїв, особливості перебігу цих процесів у юнацькому віці та основні характеристики негативних емоційних проявів. З'ясовано, що одним з найефективнішим засобів у психологічній корекції негативних емоційних станів є арт-терапія.

2. У результаті здійснення діагностики, з'ясовано, що близько третини респондентів мають занижені показники активності, бадьорості, життєвого тону, емоційного тону та задоволеності життям. Майже в усіх виявлено високі показники тривожності та суб'єктивного відчуття самотності, також встановлено, що близько половини респондентів мають депресивні настрої з переважаючим когнітивним компонентом.

3. У результаті кореляційного аналізу встановлено наявність прямих зв'язків між рівнями прояву депресії, самотності та тривожності, та обернених зв'язків між зазначеними показниками та шкалою емоційного тону.

4. Сутність запропонованої психокорекційної програми полягає у використанні таких методів та форм роботи, як групова арт-терапія, ізотерапія, гримтерапія, тілесна терапія, ритмтерапія, музикотерапія, піскова терапія та лялькотерапія для врегулювання негативних емоційних проявів, навчання навичкам їх вираження та розуміння їх причин, через зняття емоційної напруги, вираження емоційних переживання, собі, підвищення самооцінки, надання взаємної емоційної підтримки, пошук, актуалізацію внутрішніх ресурсів, розвиток емоційного інтелекту, корекцію способів реагування на зовнішні впливи та трансформацію негативних станів у позитивні.

5. Розроблені практичні рекомендації стосуються переважно тривожності, відчуття самотності і переживання депресивних настроїв, та полягають, головним чином, у підвищеній уважності до своїх емоцій, аналізі ситуацій та причин виникнення

негативних емоційних станів, самоусвідомленні та прийнятті себе, пошуку емоційній підтримки та навичок психогігієни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Анохин, П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности / Анохин П. К. – М. : Наука, 1979. – 375 с.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы - Рига, 1984.
3. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М.: Изд-во МГУ, 1984.
5. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций: Тексты. - М., 1984. - С. 3-28.
6. Выготский Л.С. Учение об эмоциях// Собр. соч. Т. 4. - М., 1984. - С. 90-318.
Дерябин В.С. Чувства, влечения, эмоции. - Л., 1974.
7. Гельгорн, Э. Эмоции и эмоциональные расстройства: нейрофизиологические исследования / Гельгорн Э., Луфборроу Дж. – М. : Мир, 1966. – 328 с.; Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка. – К. : Август Трейд, 2007. – 502 с.
8. Джемс У. Психология / Пер. с англ. - М.: Педагогика, 1991.
9. Додонов Б.И. В мире эмоций. - К.: Политиздат, 1987.
10. Додонов Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. -1975. - № 6.
11. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. - М., 1978.
12. Зарудная А.А. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. - Минск, 1970.
13. Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2000.
14. Изард К. Эмоции человека. - М., 1980.
15. Ильин Е.Л. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2002.
16. Кахиани С.И., Кахиани З.Н., Асатиани Д.З. Экспрессивность лица человека. -Тбилиси, 1978.

17. Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с. Психологічні науки © Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2015 Випуск 1
18. Копытин, А.И. Современная клиническая арт-терапия: Учебное пособие. - М.: Когито-Центр, 2015.
19. Кузьмина, Е. И. Исследование детерминант свободы – несвободы от фрустрации / Е. И. Кузьмина // Вопросы психологии : журнал / гл. ред. Е. В. Щедрина. – 1997. – №4. – С. 86–94.
20. Ланге К.Г. Аффекты. - СПб., 1890.
21. Ланге К.Г. Эмоции. Психологический этюд. - М., 1896.
22. Линдслей Д.Б. Эмоции // Экспериментальная психология / Под ред. С.С. Стивенса. - М., 1960. -С. 629-684.
23. Лук А.Н. О. Эмоции и личность. - М, 1966.
24. Любарт, Т., Муширу, К., Торджиман, С., Зенасин, Ф. Психология креативности. - М.: «Когито-Центр», 2009. 181
25. Максименко, С. Д. Загальна психологія : підручник / Максименко С. Д., Зайчук В. О. [та ін.]. – К. : Форум, 2000. – 543 с.
26. Малкиоди, К. Палитра души. Преобразующая сила искусства: путь к здоровью и благополучию. - К.: «София»; М.: ИД «София», 2004.
27. Мальчиоди, К. Творчество и мозг // Арт-терапия - новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. - М.: Когито-Центр, 2006. - С.319-331.
28. Никифоров, А. С. Эмоции в нашей жизни / А. С. Никифоров. – М. : Советская Россия, 1981. – 207 с.
29. Павлов, И. П. Мозг и психика / Павлов И. П. ; под ред. М. Г. Ярошевского. – М. : Институт практической психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1996. – 320 с.
30. Первомайський, В. Б. Методичні аспекти призначення та проведення комплексної судової психолого-психіатричної експертизи короткочасних афективних

станів / В. Б. Первомайський, В. Р. Ілейко, А. В. Каніщев // [Електронний ресурс].
Режим доступу: <http://www.psychiatry.ua/articles/paper266.htm>

31. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. - М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011.
32. Психические состояния / сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
33. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с польск. - М.: Прогресс, 1979.
34. Рубин, Д. А. Искусство арт-терапии. - М.: Изд-во «Институт общегуманитарных исследований», 2015.
35. Русалова М.Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека. - М., 1979.
36. Салье, Г. Теория стресса. Стресс и дистресс [Электронный ресурс] / Ганс Селье. – Режим доступа : http://www.myriamm.ru/doc_606.htm
37. Сафін, О. Д. Регулятори агресивної поведінки особистості / О. Д. Сафін, Л. М. Гундерук // Збірник наукових праць №2. Частина III / гол. ред. Олексієнко Б. М. – Хмельницький : Вид-во Академії ПВУ, 1996. – С. 101–103
38. Судаков, К. В. Системное квантование жизнедеятельности: системокванты физиологических процессов / Судаков К. В. – М., 1997. – С. 9–53.ж
39. Тімченко, О. В. Сімейна психотерапія в системі психологічної допомоги ветеранам ризиконебезпечних професій / Тімченко О. В. // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С. Д. – К. : 2001. – Т. III, ч. 4. – С. 192–196.
40. Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. - Вып. V. - М.: Прогресс, 1975.-С. 111-195.
41. Хульбут, Г. Укрощение бури: интермодальная арт-терапия в качестве инструмента преодоления чувств гнева и стыда у перенесших эмоциональные травмы

пациентов // Арт-терапии в эпоху постмодерна/ Под ред. А.И. Копытина. - СПб.: «Речь», «Семантика-С», 2002. - С. 173-186.

42. Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. - М., 1971.

43. Яценко, Т. С. Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика : [навч. посібник для студ. ВУЗів] / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2006. – 382 с

44. Lövhelm H. A new three-dimensional model for emotions and monoamine neurotransmitters. (2012)

45. Schaverien, J. The revealing image: analytical art psychotherapy in theory and practice. - L., Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 1999.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Сирі дані, отримані у ході проведення емпіричного дослідження

№ п\п	Ім'я(псевдонім)	Вік	Стать	Методика 1						М. 2	М. 3	Методика 4		
				Ш.1	Ш.2	Ш.3	Ш.4	Ш.5	Ш.6			Ш.1	Ш.2	Ш.3
1	Альона	20	Ж	45	32	32	43	33	32	32	59	29	15	14
2	Аня	22	Ж	52	51	53	44	45	36	27	36	13	8	5
3	Два	22	Ж	38	38	43	53	41	46	26	42	36	25	11
4	Лера	21	Ж	52	40	53	35	48	47	20	36	5	2	3
5	Дар'я	17	Ж	41	40	33	46	40	28	32	35	21	15	6
6	Анастасія	18	Ж	48	56	69	64	66	46	7	39	3	1	2
7	Кирил	21	Ч	42	63	48	47	49	25	16	41	6	4	2
8	Владислава	19	Ж	52	63	44	66	60	62	19	29	1	1	0
9	Фідан	19	Ж	28	49	26	25	33	46	37	61	41	25	16
10	Даша	24	Ж	18	44	39	35	40	55	37	48	21	14	7
11	Дар'я	17	Ж	27	44	38	38	38	47	26	26	20	15	5
12	Даша	24	Ж	18	44	39	35	40	55	37	48	21	14	7
13	Ольга	20	Ж	41	53	58	56	54	46	16	35	1	1	0
14	Катя	20	Ж	56	78	45	59	44	38	21	34	3	2	1
15	Владислав	23	Ч	69	58	66	59	62	58	8	29	3	2	1
16	Наталі	17	Ж	41	65	63	37	39	33	18	51	3	2	1
17	Наталія	21	Ж	57	52	42	47	51	41	15	42	6	2	4
18	Вікторія	24	Ж	36	46	49	54	59	65	26	31	14	7	7
19	Наталія	18	Ж	41	57	54	41	51	55	23	53	6	6	0
20	Катя	18	Ж	32	28	47	42	30	36	33	64	46	31	15
21	Skratty	24	Ж	43	58	50	45	48	55	32	39	9	3	6
22	Катерина	18	Ж	39	48	42	44	45	31	36	50	12	11	1
23	Даша	20	Ж	46	56	57	56	54	47	22	39	11	8	3
24	Ірина	19	Ж	5	57	57	50	60	52	17	27	2	2	0
25	Alex	22	Ч	57	39	50	40	52	37	15	39	7	2	5
26	Оля	21	Ж	50	65	66	64	67	54	6	35	2	1	1
27	Олена	20	Ж	32	37	44	51	51	36	29	42	13	8	5
28	Теорін	22	Ж	39	57	57	56	54	52	24	45	17	10	7
29	Світлана	24	Ж	50	58	59	66	67	71	15	33	4	4	0
30	Марія	20	Ж	27	46	32	49	32	50	35	57	39	29	10
31	Оля	22	Ж	43	49	48	38	49	55	27	34	5	4	1
32	Влада	14	Ж	46	45	64	57	64	52	22	43	8	5	3
33	Ольга	18	Ж	14	63	68	66	70	65	7	32	1	1	0
34	Вікторія	21	Ж	60	66	66	8	74	71	4	26	1	1	0
35	Єлизавета	21	Ж	29	31	50	49	45	59	26	49	21	7	4
36	Вікторія	17	Ж	54	49	63	49	59	55	17	39	0	0	0
37	Олександр	19	Ч	38	49	32	53	29	32	22	59	20	15	5

38	Олена	20	Ж	21	58	61	65	65	65	11	43	11	8	3
39	Ярослав	17	Ч	44	56	56	53	61	53	50	34	2	2	0
40	Вікторія	23	Ж	14	38	42	45	47	59	22	49	19	12	7
41	Вікторія	24	Ж	34	56	57	56	54	50	24	43	4	2	2
42	Анастасія	16	Ж	56	33	36	47	41	30	38	58	44	31	13
43	Дарина	21	Ж	59	58	53	62	45	47	15	33	3	3	0
44	Ольга	22	Ж	43	45	58	45	47	46	27	42	7	4	3
45	Даша	19	Ж	25	32	37	33	46	42	29	41	12	9	3
46	Ламія	22	Ж	35	50	53	57	51	63	17	33	9	7	2
47	Ірина	24	Ж	42	36	34	38	64	55	16	29	6	2	4
48	Мілка	20	Ж	45	53	53	53	52	52	24	30	2	2	0
49	Максим	23	Ч	42	63	48	47	49	25	16	41	6	4	2
50	Юлія	21	Ж	41	65	63	37	39	33	18	51	3	2	1

Методика «Визначення домінуючого стану» (Л. В. Куліков).

Назначение методики – определение характеристик настроений и некоторых других характеристик личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок обследуемого. Основным назначением опросника является диагностика относительно устойчивых (доминирующих) состояний.

Повышенные оценки по той или иной шкале – это оценки в 55 и более Т-баллов. Это отклонение от средней величины в большую сторону более чем наполовину сигмы. Пониженные оценки – это оценки в 45 и менее Т-баллов. Это отклонение от средней величины в меньшую сторону более чем наполовину сигмы.

Высокие оценки – это оценки в 60 и более Т-баллов. Низкие оценки – это оценки в 40 и менее Т-баллов.

Инструкция. «В приведенном ниже списке суждений предложены характеристики состояний человека. Опишите свое текущее состояние – то, в котором Вы находитесь в настоящее время (а не чаще всего). Свое согласие с каждым приведенным в опроснике суждением необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

- 1 – полностью не согласен;
- 2 – согласен в малой степени;
- 3 – согласен почти наполовину;
- 4 – согласен наполовину;
- 5 – согласен более чем наполовину;
- 6 – согласен почти полностью;
- 7 – согласен полностью.

Выбрав один из баллов шкалы: 1, 2, 3, 4, 5, 6 или 7, Вы выразите степень своего согласия с данным суждением. Запишите выбранный балл в листе для ответов рядом с порядковым номером этого пункта. Обратите внимание, что Вашим выбором может быть не только 7 или 1, но и любое другое число между ними.

Не пропускайте ни одного пункта опросника. Просим в тексте опросника ничего не писать и не подчеркивать. Пожалуйста, не переправляйте одну цифру на другую на том же месте.

Для исправления перечеркните ненужную цифру и напишите справа новую.

Заполните все графы в верхней части листа для ответов, напишите время начала работы и приступайте к опроснику».

Текст опросника

1. Я очень сильно возбужден.
2. Мне трудно сосредоточиться на чем-либо.
3. Я чувствую себя усталым, вялым.
4. У меня потные ладони.
5. Мне совершенно ясно, как решить стоящие передо мной проблемы.
6. У меня сильно устали глаза, мне приходится напрягать зрение.
7. У меня значительное дрожание рук, подергивание мышц лица или конечностей.
8. Меня очень тревожат предстоящие трудности.
9. Мне трудно переносить яркий свет, громкие звуки, резкие запахи.
10. Мои мышцы сильно напряжены.
11. Мысли постоянно возвращаются к возможным неудачам, и мне трудно направить их в другое русло.
12. Я настойчиво стремлюсь добиться своего.
13. Чувствую, что события настоящего могут принести мне значительные неприятности.
14. Мне совершенно не хочется двигаться.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

15. У меня большое желание отдохнуть.
16. Я падаю духом, потому что все против меня.
17. Я сейчас сильно обеспокоен другими делами.
18. Я ощущаю тяжесть в голове.
19. Я чувствую себя в большом нервном напряжении.
20. Я сильно раздражен.
21. Мне хочется активно действовать.
22. Я спокоен, меня трудно вывести из равновесия.
23. Чтобы справиться со стоящими передо мной проблемами, у меня достаточно сил.
24. Я испытываю сейчас беспокойство, не вполне понимая отчего.
25. Я сильно напрягаюсь, чтобы понять что-либо прочитанное.
26. Я сильно встревожен.
27. Я полон сил.
28. Я чувствую себя бодрым, свежим.
29. Я очень нервничаю.
30. Я чувствую явное общее недомогание.
31. Мне хочется все ломать и крушить.
32. У меня достаточно сил, чтобы справиться с жизненными трудностями.
33. Я чувствую общую заторможенность и действую как бы по инерции.
34. Мне кажется, что я близок к нервному срыву.
35. Сейчас я вполне могу волевым усилием преодолеть усталость.
36. У меня хватит духа, чтобы вынести все предстоящие трудности.
37. Я работаю за счет того, что пересиливаю себя.
38. Я очень подвижен.

**Методика «Особистісна шкала проявів тривоги»
(Д. Тейлор, адаптація Т. А. Немчин).**

Опросник предназначен для измерения уровня тревожности. Ответы – «да» и «нет».

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывают расстройства желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

42. Я – человек легковозбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.
45. Я ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти всегда испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого (сумма баллов).

Каждый ответ «да» на высказывания с № 14 по 50, ответ «нет» с № 1 по 13 оцениваются в 1 балл.

Суммарная оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15-25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому уровню); 5-15 – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0-5 баллов – о низком уровне тревоги.

**Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності»
(Д. Рассел, М. Фергюсон).**

Инструкция. «Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к Вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: "часто", "иногда", "редко", "никогда". Выбранный вариант отметьте знаком "+"».

Обработка результатов и интерпретация. Под-считывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» – на два, «редко» – на один и «никогда» – на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества.

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никог
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорить				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне				
7	Нет никого, к кому я мог бы обратиться				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10	Я чувствую себя покинутым				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Я умираю по компании				
15	В действительности никто как следует не знает меня				
16	Я чувствую себя изолированным от других				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным				
18	Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

Методика «Шкала депресії» (Е. Бек).

Інструкція. «Прочитайте кожне утвердження, помещенное против порядковых цифр, и выберите такое, которое наиболее точно определяет Ваше самочувствие в настоящий момент. В рамках пронумерованных позиций можно выбрать несколько утверждений. Итак, сначала познакомьтесь со всеми буквенными пунктами раздела, а затем решите, что истинно по отношению к Вам».

Текст опросника

1. а) Я чувствую себя хорошо.
 б) Мне плохо.
 в) Мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать.
 г) Мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.
2. а) Будущее не пугает меня.
 б) Я боюсь будущего.
 в) Меня ничто не радует.
 г) Мое будущее беспросветно.
3. а) В жизни мне большей частью везло.
 б) Неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого.
 в) Я ничего не добился в жизни.
 г) Я потерпел полное фиаско – как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне – словом, всюду.
4. а) Не могу сказать, что я неудовлетворен.
 б) Как правило, я скучаю.
 в) Что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина.
 г) Меня не удовлетворяет абсолютно все.
5. а) У меня нет ощущения, будто я кого-то обидел.
 б) Может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно.
 в) У меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья.
 г) Я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.
6. а) Я доволен собой.
 б) Иногда я чувствую себя несносным.
 в) Порой я испытываю комплекс неполноценности.
 г) Я совершенно никчемный человек.
7. а) У меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания:
 б) Я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной.
 в) Я знаю, что заслуживаю наказания.
 г) Я хочу, чтобы жизнь меня наказала.
8. а) Я никогда не разочаровывался в себе.
 б) Я много раз испытывал разочарование в самом себе.
 в) Я не люблю себя.
 г) Я себя ненавижу.
9. а) Я ничем не хуже других.
 б) Порой я допускаю ошибки.
 в) Просто ужасно, как мне не везет.
 г) Я сею вокруг себя одни несчастья.
10. а) Я люблю себя и не обижаю себя.
 б) Иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ І

- в) Лучше было бы вовсе не жить.
- г) Я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.
- 11. а) У меня нет причин плакать.
- б) Бывает, что я и поплачу.
- в) Я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться.
- г) Раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.
- 12. а) Я спокоен.
- б) Я легко раздражаюсь.
- в) Я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел.
- г) Мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, ныне будто бы меня не касается.
- 13. а) Принятие решения не доставляет мне особых проблем.
- б) Иногда я откладываю решение на потом.
- в) Принимать решение для меня проблематично.
- г) Я вообще никогда ничего не решаю.
- 14. а) Мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде.
- б) Меня волнует, что я неважно выгляжу.
- в) Дела идут чем дальше, тем хуже, я выгляжу плохо.
- г) Я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.
- 15. а) Совершить поступок – для меня не проблема.
- б) Мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный в жизни шаг.
- в) Чтобы решиться на что-либо, я должен очень много поработать над собой.
- г) Я вообще не способен что-либо реализовать.
- 16. а) Я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь.
- б) По утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул.
- в) Я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся.
- г) Иногда я страдаю бессонницей, иногда просыпаюсь по нескольку раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки.
- 17. а) У меня сохранилась прежняя работоспособность.
- б) Я быстро устаю.
- в) Я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю.
- г) Я настолько устал, что ничего не могу делать.
- 18. а) Аппетит у меня такой же, каким он был всегда.
- б) У меня пропал аппетит.
- в) Аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде.
- г) У меня вообще нет аппетита.
- 19. а) Бывать на людях для меня так же приятно, как и раньше.
- б) Мне приходится заставлять себя встречаться с людьми.
- в) У меня нет никакого желания бывать в обществе.
- г) Я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто постороннее.
- 20. а) Мои эротико-сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне.
- б) Секс уже не интересует меня так, как прежде.
- в) Сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса.
- г) Секс вообще не интересует меня, я совершенно потерял к нему влечение.
- 21. а) Я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же, как и раньше.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

б) У меня постоянно что-то болит.

в) Со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю.

г) Мое физическое самочувствие ужасно, болячки просто изводят меня.

Оценка. За ответы «а» начисляется 0 очков, «б» – 1 очко, «в» – 3 очка, «г» – 4 очка.

Подсчитывается общая сумма набранных очков (в том случае, если в отдельных позициях вы выбирали не одно, а несколько утверждений, считайте их тоже).

Степень депрессии: 0-4 очка – отсутствует; 5-7 очков – легкая; 8-15 очков – средняя; 16 и более очков – высокая.